

Temat: Negatywne skutki stresu, zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych.

Ćwiczenia rozciągające przykurczone mięśnie klatki piersiowej.

W związku z długim siedzeniem przed komputerem musimy rozciągnąć mięśnie klatki piersiowej. Przygotuj kijek dł. ok 1m lub pasek od spodni, krzesło, wałek z grubego ręcznika. Wykonaj ćwiczenia:

1. Stań bokiem do ściany, oprzyj rękę zgiętą w łokciu o ścianę i zrób powoli skręt tułowia na zewnątrz. Powtórz powoli 3 razy, zmień stronę.
2. Stań prosto w lekkim rozkroku. Chwyć kijek (lub pasek od spodni) za oba końce przed sobą (im szerzej ręce, tym lepiej), przełóż kijek za plecy nad głową nie zginając rąk. Powtórz kilka razy.
3. Klęknij przed krzesłem, pochyl się i oprzyj łokcie o siedzisko krzesła, biodra do tyłu, rozciągaj kręgosłup przez chwilę.
4. W klęku podpartym jedna ręka zostaje na podłodze, druga zgięta, z dłonią na karku, kieruj łokieć do sufitu i do ziemi. Powtórz kilka razy, zmień rękę.
5. W leżeniu na plecach podłóż pod łopatki wałek z ręcznika (roller), ręce załóż pod głowę, nogi zegnij w kolanach, stopy lekko rozszerz, unosź biodra powoli, zatrzymaj w górze. Powtórz kilka razy.
6. Pozycja jak wyżej, roluj wałek plecami kilka razy.
7. Pozycja jak wyżej, unosź barki kilka razy.

Wszyscy znaleźliśmy się w szczególnie trudnej sytuacji. Nasz organizm reaguje na nieprzyjemne zdarzenia i doświadczenia STRESEM. Taki przedłużający się stan może mieć fatalne skutki dla organizmu. Może powodować: lęk, niepokój, zaburzenia psychiczne, spadek odporności, choroby serca, kłopoty z oddychaniem, zaburzenia trawienne, nadciśnienie itd.

Jak sobie radzić ze stresem?

Zapamiętać starożytne powiedzenie:

"Jeśli nie można zmienić jakiejś sytuacji, zawsze można zmienić sposób myślenia o niej".
To nie zdarzenia wywołują w nas negatywne emocje, a nasz sposób podchodzenia do nich. Pomaga także medytacja (modlitwa) i aktywność na świeżym powietrzu. Wykorzystajcie piękną pogodę (w bezpieczny sposób!)

Najgorszym sposobem radzenia sobie ze stresem są substancje psychoaktywne, m.in.: alkohol, narkotyki, leki uspokajające, nasenne; dopalacze, substancje wziewne. Niemal wszystkie powodują spustoszenie w organizmie, zakłócają pracę mózgu, powodują uzależnienie.

Napisz w mailu, jakie czynniki prowadzą u Ciebie do stresu?

Pozdrawiam wszystkich bardzo serdecznie i życzę bezstresowych Świąt!